

ANALISIS TINGKAT KECEMASAN BERLATIH DI MASA PANDEMI COVID 19 PADA ATLET RUGBY KALIMANTAN TIMUR

Ardelia Marsha*, Fransisca Januarumi Mahaendra Wijaya

S-1 Pendidikan Ke pelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya

*ardelia.17060474027@mhs.unesa.ac.id, fransiscajanuarumi@unesa.ac.id

Abstrak

Setiap atlet pasti merasakan yang namanya gejala mental, mental yang biasanya muncul antar lain adalah kecemasan bisa pada saat berlatih maupun pada saat bertanding, dan pada saat masa pandemi covid-19. Oleh sebab itu peneliti ini tujuannyaitu untuk mengetahui tingkat kecemasan atlet *Rugby* Kalimantan Timur saat berlatih di saat Covid-19. Jenis penelitian ini yaitu kualitatif dan teknik pengambilan data menggunakan angket yang diberikan kepada responden yaitu tim inti atlet *Rugby* Kalimantan Timur. Skor yang didapatkan dari angket di kumpulkan sertamenganalisismenggunakanmetode deskriptif kualitatif. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa 58% merasa cemas saat berlatih, 26% merasa ragu saat berlatih, dan 16% merasa tidak cemas saat berlatih dengan adanya pandemi covid-19 seperti ini, dengan faktor kecemasan yang berbeda-beda. Faktor utama kecemasan yang dirasakan oleh atlet ialah takut akan terpapar virus yang cukup berbahaya ini. Maka hasil dari penelitian ini cukup berhasil karena peneliti mengetahui tingkat cemasnya atlet *Rugby* Kalimantan Timur saat melakukan latihan di masa pandemi Covid-19.

Kata Kunci: Kecemasan, *Rugby*, Covid-19

Abstract

Every athlete must feel the name of mental turmoil, mental that usually arises among others is anxiety can be at time of training and at time of competition, and at the time of pandemic covid-19. Therefore, this researcher aims to find out the level of anxiety of East Kalimantan Rugby athletes while training during Covid-19. This type of research is qualitative and data retrieval techniques using questionnaires given to respondents, namely the core team of East Kalimantan Rugby athletes. The scores obtained from the questionnaires are collected and analyzed qualitative descriptive. The results showed that 58% felt anxious while practicing, 26% felt doubt when practicing, and 16% felt no anxiety when practicing with the covid-19 pandemic like this, with different anxiety factors. The main factor of anxiety felt by athletes is fear of exposure to this quite dangerous virus. So the results of this study are quite successful because researchers know the level of anxiety of East Kalimantan Rugby athletes when doing exercises during the Covid-19 pandemic.

Keywords: Anxiety, *Rugby*, Covid-19

1. PENDAHULUAN

Dalam pembinaan olahraga prestasi ada beberapa faktor untuk mencapai prestasi yang maksimal seperti faktor kecemasan. Prestasi ialah faktor yang menentukan suatu keberhasilan dari perkembangan olahraga prestasi, disini para atlet dipandang menjadi senjata dalam meningkatkan nama baik negara maupun daerah. Seorang atlet harus memiliki kualitas yang baik secara fisik maupun secara psikis, prestasi seorang atlet juga akan meningkat dengan adanya beberapa faktor yang saling berkaitan, yaitu teknik, fisik, taktik, dan mental. Pada olahraga prestasi banyak masalah mental yang terjadi, dan masalah itu tergantung pada atlet itu sendiri karena setiap cabang olahraga yang berbeda memiliki masalahnya masing-masing. Maka dari itu, pelatih harus membiasakan atletnya dengan latihan mental, atlet yang berprestasi tinggi tidak hanya berpatokan pada fisik, tetapi atlet tersebut harus memiliki mental (psikis) yang dapat menyeimbangkan *skill* atlet itu sendiri. Latihan mental itu sendiri harus diseimbangkan dengan latihan fisik (secara berlanjut) dan dari setiap cabang olahraga yang berbeda.

Ada beberapa penelitian yang sudah memberikan penjelasan tentang betapa pentingnya peran psikologis saat mengembangkan dan meningkatkan prestasi atlet saat menghadapi pertandingan ataupun perlombaan. (Soleh & Hakim, 2019) berpendapat “bahwa terjadi perubahan psikologis pada saat pertandingan pada kemampuan atlet dalam menerimakan tekanan atau perubahan psikologis, berkonsentrasinya tetap, mental toughness meningkat, sehingga mampu menghadapi tantangan yang berat”.

Pada saat masa pandemi Covid-19 telah merubah segala tatanan kehidupan kita, merubah aktivitas kita yang telah menjadi rutinitas di keseharian sehingga kita diwajibkan untuk menjaga jarak, belajar dan bekerja dari rumah. Sementara pembatasan pergerakan manusia sedang di suarakan oleh menteri kesehatan, dan pemerintah untuk mewaspadai penyebaran Covid-19 di Indonesia. Untuk menghindari agar kita tidak terjangkau masyarakat dihimbau untuk menghindari keramaian, mengikuti protokol kesehatan, tetap tenang dan tidak panik selama pandemi ini terjadi. Pada saat masa pandemi banyak memberikan dampak terhadap masyarakat, dampak dalam psikologis yaitu kecemasan karena virus dapat menular dari seorang yang keadaannya kurang baik atau tidak sehat ditularkan ke orang yang keadaannya sehat (Fitria & Irdil, 2020). Kehadiran virus ini membuat masyarakat menjadi lebih mudah panik, waswas, khawatir bahkan menimbulkan rasa cemas yang berlebihan.

Cemas ialah kondisi yang terjadi saat kondisi fisiologisnya dari tubuh atlet seolah-olah merasa tertekan, akibatnya detak jantungnya meningkat secara berlebihan (Hardiyati et al., 2020). Kecemasan

menjadi masalah psikologis yang muncul pada tiap individu. Keadaan itu sering tidak jelas tetapi kecemasan itu sendiri sering dirasakan (Annisa & Irdil, 2016). (Hardiyati et al., 2020) secara umum berpandangan bahwa atlet yang memiliki keterampilan yang baik pada umumnya memiliki skor rendah dalam derajat kecemasan, ketegangan, depresi, marah, dan bingung. Mereka sebaliknya memiliki kecenderungan memperoleh skor tinggi dalam aspek kepercayaan diri, konsep diri, harga diri, keberanian, kebutuhan berprestasi, kecenderungan untuk mendominasi, agresi, intelegensi, kemandirian, ketegangan mental, independensi atau otonomi, kemampuan sosial, stabilitas pribadi, dan kecenderungan ekstrasversi. Kecemasan atau *anxiety* dapat dialami oleh siapa pun yang berbentuk perasaan tegang, rasa tidak aman, dan kekhawatiran. (Soleh & Hakim, 2019) menjelaskan kecemasan proses di mana seorang merasa emosi yang tidak terkendalikan, yang terjadi ketika seseorang sedang mengalami frustrasi serta konflik atau tekanan batin.

Menurut Fauzul Iman (Mahfud & Gumantan, 2020) berpendapat bahwa kecemasan sering dihadapi atlet, terutama pada cabang olahraga perorangan dengan kesulitan yang cukup tinggi. Sebagai manusia pasti ada perasaan positif dan negatif. Perasaan positif seperti bahagia, senang, gembira. Perasaan negatif seperti kecewa, bingung, khawatir, dan sebagainya.

(Mahfud & Gumantan, 2020) menyebutkan bahwa reaksi kecemasan mempunyai tiga komponen, yaitu emosional, kognitif dan fisiologis. :

- a) Komponen emosional, yaitu komponen kecemasan berkaitan dengan persepsi individu terhadap pengaruh psikologis dari kecemasan.
- b) Komponen kognitif, yaitu adanya kekhawatiran individu terhadap konsekuensi yang mungkin akan dialami atau pengharapan dan anggapan yang negatif tentang diri sendiri. Apabila kekhawatiran meningkat akan mengganggu kemampuan individu dalam berpikir jernih, memecahkan masalah serta memenuhi tuntutan lingkungan.
- c) Komponen fisiologis, yaitu reaksi tubuh terhadap adanya kecemasan yang muncul dapat mendorong timbulnya gerakan-gerakan pada bagian tubuh tertentu. Gerakan yang terjadi sebagian besar merupakan hasil kerja sistem syaraf otonom yang mengontrol berbagai otot dan kelenjar tubuh.

Dampak besar dari kecemasan yang berlebihan dapat mempengaruhi kondisi fisik. Karena saat seseorang mengalami kecemasan maka secara tidak langsung akan meningkatkan detak jantung pada dirinya. Akibat dari kecemasan selain berdampak pada psikologi juga berdampak pada keadaan fisik seseorang (Kusuma, 2018) Dampak ini akan menyebabkan rasa pusing, sakit kepala, dan lain-lain (Annisa & Irdil, 2016)). Dengan dampak fisik

akan mempengaruhi kinerja seseorang, dampak ini juga akan mempengaruhi imunitas seseorang karena dengan rasa cemas akan merangsang peningkatan produksi hormon kortisol dalam tubuh. Hormon ini yang selanjutnya akan menekan imunitas tubuh (Mahfud & Gumantan, 2020)

Jenis – jenis kecemasan dapat digolongkan dari pendekatan-pendekatan, seperti yang dijelaskan Wiramiharja (Wisnu Haruman, 2013: 23) ada beberapa jenis gangguan kecemasan yaitu:

- a) Panik disorder yaitu gangguan yang dipicu oleh hal-hal yang menurut orang lain bukan merupakan peristiwa yang luar biasa.
- b) Agorofobia yaitu suatu keadaan dimana seseorang merasa tidak dapat atau sukar menjadi baik secara fisik maupun psikologis untuk melepas diri.
- c) Fobia lainnya merupakan pernyataan perasaan cemas atau takut atas sesuatu yang tidak jelas, tidak rasional, dan tidak realistis.
- d) Obsesive-compulsive yaitu suatu pikiran yang terus menerus secara patologis muncul dari dalam diri seseorang, sedangkan kompulsif adalah tindakan yang didorong oleh impuls yang berulang kali dilakukan.
- e) Gangguan kecemasan yang tergeneralisasikan dengan ditandai adanya rasa khawatir yang eksematik dan kronis dalam istilah lama disebut Free Floating Anxiety.

Apa itu *Coronavirus* dan *Covid 19*? Menurut LINE Siaga Covid 19 adalah suatu jenis penyakit yang dapat ditularkan dan disebabkan oleh SARS-CoV-2, sedangkan SARS-CoV-2 suatu jenis virus yang berasal dari Virus Corona (CoV). *Coronavirus* merupakan virus yang bisa menyebabkan timbulnya penyakit, seperti flu hingga penyakit pernafasan akut. *Coronavirus* bersifat zoonosis, penyakit menular melalui hewan, investigasi telah mendapatkan kasus SARS-CoV melalui hewan dan ditularkan ke manusia (2002) serta MERS-CoV dari hewan unta ke manusia (2012). Menurut Kemkes Indonesia informasi dari beberapa kasus yang diawali Badan Kesehatan Dunia *World Health Organization* (WHO) pada tanggal 31 Desember 2019 menyatakan adanya kluster pneumonia dengan etiologi yang tidak begitu jelas di Kota Wuhan, Provinsi Hubei, China.

Menurut WHO (2020), covid-19 dapat menular pada saat kontak langsung untuk mengatasi penularan virus ini, WHO menyarankan untuk, sering mencuci tangan, memakai masker, serta membersihkan, mendesinfeksi permukaan, membatasi jarak dengan orang, serta menghindari orang sedang kurang sehat atau sakit.

Rugby merupakan cabang olahraga tim, olahraga tersebut sudah banyak penggemarnya untuk menampilkan variasi-variasi dari olahraga tersebut. Olahraga merupakan olahraga kontak fisik langsung erat dari beberapa orang sudah ada yang tidak menyukai dengan olahraga ini karena menurut beberapa orang olahraga ini merupakan olahraga yang

kejam. Olahraga ini memiliki beberapa kategori yang dipertandingkan seperti *fifteen rugby*, *rugby League* dan *seven rugby* dan olahraga ini sudah dipertandingkan olimpiade.

Atlet *rugby* Kalimantan Timur saat pandemi covid 19 mengalami masa-masa sulit pandemi karena tidak dapat melakukan latihan secara rutin dan bahkan fasilitas latihan di tutup karena masa pandemi ini, akibatnya banyak atlet yang mengalami kecemasan berlatih karena takut terpapar oleh virus yang sangat mematikan ini.

Sudah terdapat beberapa penelitian tentang kecemasan terhadap covid-19 dalam berbagai bidang. Penelitian dari (Fitria & Irdil, 2020) membahas tentang peran *cognitive behavior therapy* konseling melakukan bagaimana mengatasi *anxiety* pada saat pandemi. Penelitian dari (Fitria & Irdil, 2020) yang membahas tentang faktor yang dapat mempengaruhi kecemasan pada tenaga kesehatan dalam upaya penanganan penularan virus covid-19. Penelitian dari (Fitria & Irdil, 2020) membahas tentang kecemasan yang dialami remaja saat pandemi. Dan penelitian dari (Mahfud & Gumantan, 2020) tentang survei tingkat kecemasan mahasiswa selama pandemi covid-19. Dalam hal ini karena dari beberapa penelitian belum ada yang membahas tingkat kecemasan atlet saat berlatih maka peneliti akan melakukan analisis terhadap tingkat kecemasan atlet di masa pandemi covid-19.

Berdasarkan pemaparan diatas, penelitian ini mempunyai tujuan untuk memperoleh informasi terkait kecemasan atlet rugby Kaltim selama pandemi. Dengan penelitian ini diharapkan selain mendapatkan informasi tingkat kecemasan atlet, bertujuan juga untuk mengetahui dampak-dampak yang terjadi akibat kecemasan saat berlatih.

2. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini yaitu kualitatif sedangkan Metode yang digunakan yaitu deskriptif kualitatif. Deskriptif kualitatif ialah cara yang digunakan peneliti untuk dapat menemukan teori terhadap penelitian. Penelitian deskriptif kualitatif digunakan untuk menerjemahkan data yang berkaitan erat dengan keadaan sosial, keterkaitan antar variabel yang terjadi serta hadirnya fakta yang ada beserta akibat yang ditimbulkannya (Mukhtar, 2013).

Menurut Kusumah (2011: 78) angket ialah pertanyaan-pertanyaan yang diberikan kepada subjek untuk mengumpulkan informasi yang dibutuhkan. Ada beberapa macam angket yaitu berstruktur dan tidak berstruktur. Angket merupakan pertanyaan-pertanyaan yang digunakan peneliti dimana angket tersebut berisi tentang pertanyaan berkaitan dengan penelitian, angket diberikan pada responden untuk meminta jawabannya.

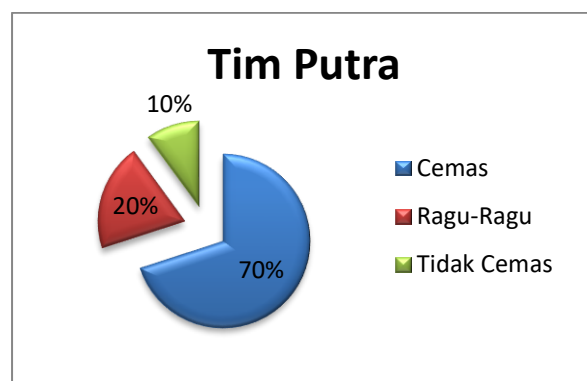
Teknik Pengumpulan data merupakan tahapan dari sebuah penelitian, dengan menggunakan teknik yang benar dapat menghasilkan data yang kredibilitas

tinggi dan tepat sasaran penelitian. Metode yang peneliti gunakan untuk pengumpulan data yaitu menggunakan angket (kuesioner) dan dokumentasi berupa tulisan atau foto. Kuesioner sendiri terdiri dari dua jenis yaitu kuesioner terbuka dan tertutup. Peneliti lebih mengarah kepada kuesioner semi terbuka, yang memiliki makna peneliti telah menyiapkan beberapa jawaban yang akan dijawab oleh responden dan responden akan menjawab dengan kemauan mereka tanpa paksaan dari peneliti. Sumber data yang diteliti merupakan hasil dari angket yang telah dijawab oleh atlet rugby Kalimantan Timur. Dan peneliti melakukan observasi secara langsung lapangan yang akan diteliti dan ijin yang telah diberikan oleh pelatih.

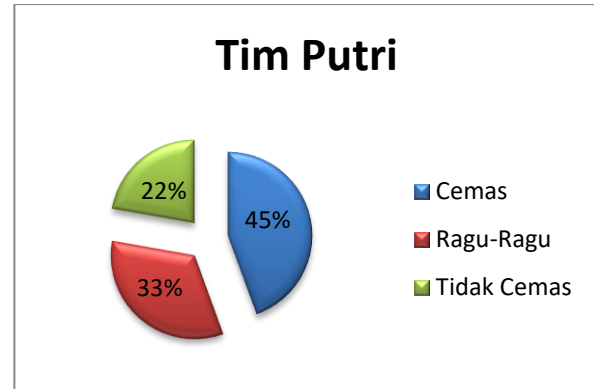
Dalam penelitian kualitatif data yang telah berhasil diperoleh akan dikumpulkan, dicatat, dan dipertanggung jawabkan kebenarannya. Jadi metode kali ini dilakukan dengan mengumpulkan data dengan proses kuesioner (angket) dengan tujuan hasil jawaban dari angket dengan prestasi yang telah dicapai atlet rugby Kaltim. Kesalahan data yang dilakukan antara lain, ialah: (1) Peneliti akan melakukan perbandingan dari data kuesioner yang telah dijawab atlet dengan prestasi yang telah dicapai dari hasil fakta berupa tulisan (Koran Kaltim) bahkan foto maupun video. (2) Peneliti akan membandingkan dengan keadaan yang ada di lapangan dengan pendapat dari jawaban yang telah dijawab oleh atlet.

3. HASIL

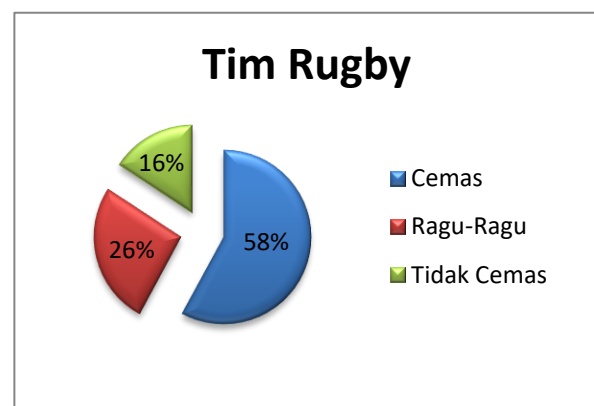
Berdasarkan dari penelitian yang sudah dilakukan dengan menggunakan angket, yang terdiri dari klasifikasi jenis kelamin pada tim inti atlet *Rugby* Kalimantan Timur. Penelitian ini mempunyai tujuan untuk mendapatkan data serta informasi tingkat kecemasan saat berlatih pada atlet *Rugby* yang terjadi saat pandemi *Covid-19*. Berdasarkan hasil keseluruhan penelitian yang dilakukan terdapat 58% merasa cemas saat berlatih, 26% merasa ragu saat berlatih, dan 16% merasa tidak cemas saat berlatih.



Gambar 1. Hasil angket tim Putra pada atlet Rugby Kalimantan Timur



Gambar 2. Hasil angket tim Putri pada atlet Rugby Kalimantan Timur



Gambar 3. Hasil angket keseluruhan Tim Rugby Kalimantan Timur

Berdasarkan dari hasil penelitian yang dilakukan, pada seseorang yang merasa cemas saat pandemi terjadi karena tingkat kekhawatiran dan takut akan tertular virus ini begitu besar, oleh karena itu rasa cemas tersebut dapat berdampak pada saat latihan.

4. PEMBAHASAN

Kecemasan akan sangat berpengaruh pada imunitas tubuh, karena pikiran yang dapat menyebabkan rasa cemas maka akan meningkatkan produksi hormon kortisol dalam tubuh yang dapat mempengaruhi kinerja sel T yang ada dalam sel darah putih. Sel tersebut sangat berperan melawan patogen yang masuk dalam tubuh. Apabila kinerja darah putih terganggu maka imunitas tubuh akan menurun dan berbahaya apalagi saat pandemi covid-19 ini terjadi (Gumantan et al., 2020). Untuk itulah imunitas harus tetap dijaga, maka lakukan latihan atau aktivitas fisik dengan tetap mematuhi protokol kesehatan dan tetap makan vitamin agar daya tahan tetap terjaga. Karena aktivitas fisik selain mempengaruhi, psikologi, kognitif, emosi dan sosial. Aktivitas fisik juga berpengaruh pada tingkat kesehatan (Mahfud & Gumantan, 2020) Oleh karena itu aktivitas fisik sangat baik dilakukan untuk tubuh dengan porsi yang tepat,

karena salah satu manfaat dari aktivitas fisik ialah meningkatkan kerja otot jantung dan paru serta dapat mengendalikan stres, mengurangi kecemasan dan depresi (Kemkes, 2018).

Berdasarkan dari hasil yang telah di laksanakan bahwa tingkat kecemasan atlet *Rugby* Kalimantan Timur saat pandemi covid-19 berada pada angka 58% , merasa ragu 26% dan merasa tidak cemas 16%. Namun dari beberapa peneliti terdahulu angka cemasnya dapat mencapai hingga 54% dan peneliti lainnya mencapai 36,4%. Oleh sebab itu bisa terjadi karena Kurang mendapatkan informasi sertapola pikir atlet terhadap bahaya covid-19. Menurut RSUP Persahabatan faktor yang menyebabkan terjadinya kecemasan pada masa pandemi ini terdiri dari internal dan eksternal.

Faktor internal kecemasan pada saat pandemi seperti :

1. Genetik
2. Mekanisme adaptasi yang kurang kuat seperti saat memakai masker, di rumah saja, jaga jarak, dan perubahan lainnya saat dimasa pandemi seperti ini
3. Tipe kepribadian tertentu misalnya tipe cemas
4. Faktor fisik yang lemah (komorbid penyakit) yang menjadi pemberat munculnya sebuah kecemasan

Faktor eksternal kecemasan pada masa pandemi covid-19 seperti :

1. Informasi media sosial
2. Stigma lingkungan
3. makanan, pakaian, dan finansial
4. Masalah pekerjaan
5. Keterbatasan aktivitas fisik dan sosial

Informasi yang perlu diketahui juga bahwa covid cukup berbahaya bagi usia lanjut terutama yang memiliki riwayat penyakit seperti kronis, diabetes, jantung, hipertensi dan pernapasan. Menurut RSUP Persahabatan hal-hal yang dapat dilakukan untuk mengatasi kecemasan adalah dengan melakukan manajemen stres dan kecemasan, seperti :

1. Tetap terhubung dan melakukan komunikasi dengan orang-orang terkasih. Berbagi perasaan merupakan hal yang efektif dalam mengelola emosi
2. Melakukan pola hidup sehat termasuk makan dengan gizi yang seimbang , tidur yang cukup, olahraga teratur, relaksasi serta cuci tangan secara berkala
3. Hindari rokok, minum alkohol dan penggunaan zat adiktif lainnya
4. Dapatkan informasi tentang covid-19 dari sumber yang akurat dan terpercaya seperti WHO atau informasi resmi pemerintah lainnya
5. Batasi waktu untuk menonton atau mendengarkan berita terkait covid-19 agar tidak menimbulkan kecemasan

6. Anda juga dapat menggunakan cara-cara lain yang sebelumnya lebih efektif untuk mengatasi permasalahan hidup ada

Uraian diatas ini merupakan beberapa contoh untuk kita melakukan manajemen stres dan kecemasan pada saat pandemi covid-19.

5. SIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Cemas merupakan keadaan fisiologi dari tubuh seseorang seolah-olah merasa tercekik, akibatnya akan meningkatkan detak jantung yang berlebihan (Vibriyanti, 2020) .Kecemasan menjadi masalah psikologis yang muncul pada tiap individu. Keadaan itu sering tidak jelas tetapi kecemasan itu sendiri sering dirasakan (Ayu et al., 2018). Penelitian ini memberikan gambaran bahwa saat ini tingkat kecemasan berlatih pada atlet *Rugby* Kalimantan Timur saat pandemi covid-19 tergolong cukup tinggi yaitu 58% merasa cemas, 26% merasa ragu dan 16% merasa tidak cemas dengan adanya pandemi ini. Kecemasan ini disebabkan oleh ketakutan akan terpapar saat berlatih, dan di lapangan tidak tersedia tempat mencuci tangan, hingga kekhawatiran mereka ketika selesai berlatih mengalami gejala seperti covid-19 yaitu batuk, pilek maupun demam dan juga mereka ada yang merasa khawatir walau selalu berolahraga dimasa pandemi seperti ini.

Kesimpulan dari penelitian ini ialah adanya tingkat kecemasan atlet *Rugby* Kalimantan Timur saat berlatih yang disebabkan oleh beberapa faktor.

Saran

1. Bagi Tim *Rugby* Kalimantan Timur

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada rasa kecemasan atlet *Rugby* Kalimantan Timur saat berlatih, maka disarankan kepada pelatih untuk benar-benar diperhatikan hal ini, karena kecemasan ini juga dapat mengganggu performanya.

2. Bagi Peneliti

Tercapainya hasil penelitian ini sebenarnya tidak semata hanya karena adanya kecemasan saat berlatih saja, karena pasti masih banyak variabel lain yang berhubungan dengan psikologi di dalam dunia olahraga yang belum diungkap atau diteliti. Dan dalam penelitian ini tentunya masih banyak sekali kekurangan dan kesalahan yang membutuhkan pembenaran, baik dari hasil penelitian atau lainnya. Oleh karena itu bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat menambah kekurangan tersebut agar turut membantu menyempurnakan hasil penelitian ini dengan hasil penelitian yang baru dan menambahkan variabel-variabel lainnya sehingga dapat

mengungkap beragam fenomena dari aktivitas yang ada di dalam dunia ini. Kemudian diharapkan untuk lebih banyak mencari referensi yang sesuai, karena Kurangnya referensi yang didapatkan oleh peneliti.

UCAPAN TERIMA KASIH

Rahmat, Taufik dan Hidayahnya, sehingga penulis dapat menyusun dan menyelesaikan skripsi dengan judul “Analisis Tingkat Kecemasan Berlatih Di masa Pandemi Covid 19 pada atlet RUGBY Kalimantan Timur”. Penyusunan artikel ini untuk memenuhi persyaratan dalam menyelesaikan program Sarjana Pendidikan Ke pelatihan Olahraga, Universitas Negeri Surabaya.

Selama proses penyusunan skripsi ini penulis banyak mendapatkan bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak-pihak yang telah membantu proses penyusunan skripsi hingga penulisan skripsi ini dapat selesai sesuai dengan batas waktu yang telah ditentukan. Ucapan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. H. Nurhasan, M.Kes. Selaku Rektor Universitas Negeri Surabaya, yang telah memberikan kesempatan penulis untuk menyelesaikan program studi S1 Pendidikan Ke pelatihan Olahraga Universitas Negeri Surabaya.
2. Dr. Setiyo Hartoto, M.Kes. Selaku Dekan Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Surabaya, yang telah menerima saya sebagai mahasiswa S1 Pendidikan Ke pelatihan Olahraga Universitas Negeri Surabaya.
3. Dr. Irmantara Subagio, M.Kes. Selaku Ketua Jurusan Pendidikan Ke pelatihan Olahraga FIO Universitas Negeri Surabaya, yang telah menerima saya di Prodi S1 Pendidikan Ke pelatihan Olahraga.
4. Dr. Fransisca Januarumi Mahendra Wijaya S.Pd., M.Kes. Selaku dosen pembimbing skripsi yang telah membantu sangat banyak dalam menyelesaikan dalam penyusunan.
5. Bapak/Ibu Dosen jurusan Pendidikan Ke pelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Surabaya yang sudah banyak sekali memberikan ilmu dalam bidang keolahragaan.
6. Kedua orangtua yang selalu mendo'akan dan memberi semangat pada penulis sehingga skripsi ini dapat terselesaikan tepat waktu.
7. Seluruh teman-teman yang telah membantu selama proses penulisan ini yang tidak dapat penulis sampaikan di sini. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi semua pihak untuk menjadi salah satu rujukan dalam inovasi model latihan olahraga. Aamin yarabbalamin

REFERENSI

- Annisa, D. F., & Ifdil, I. (2016). Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia). *Konselor*, 5(2), 93. <https://doi.org/10.24036/02016526480-0-00>
- Fitria, L., & Ifdil, I. (2020). Kecemasan remaja pada masa pandemi Covid -19. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 6(1), 1. <https://doi.org/10.29210/120202592>
- Hardiyati, Widiyanti, E., & Hernawaty, T. (2020). Kecemasan Saat Pandemi Covid-19. *Jurnal Kesehatan Manarang*, 6, 27–40. <http://jurnal.poltekkesmamuju.ac.id/index.php/m%0ASTUDI>
- Kusuma, I. M. (2018). Kecemasan, percaya diri dan motivasi berprestasi atlet ukm bulutangkis. *Jurnal Penjakora*, 5(1), 36–46.
- Mahfud, I., & Gumantan, A. (2020). Survey Of Student Anxiety Levels During The Covid-19 Pandemic. *Jp.Jok (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan)*, 4(1), 86–97. <https://doi.org/10.33503/jp.jok.v4i1.1103>
- Soleh, B., & Hakim, A. A. (2019). Analisis Tingkat Kecemasan, Kepercayaan Diri Dan Motivasi Atlet Futsal Childroom ANALISIS TINGKAT KECEMASAN, KEPERCAYAAN DIRI DAN MOTIVASI ATLET FUTSAL CHILDROOM DI BANGKALAN SAAT MENJELANG PERTANDINGAN. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 7(2), 496–501.
- Hengki, K, Metra, Y., & Ilham, Z., (2018). Analisis Tingkat Kecemasan (Anxiety) dalam Menghadapi Pertandingan Atlet Sepak Bola Kabupaten Banyuwasin pada PORPROV 2017.
- Vibriyanti, D. (2020). Kesehatan Mental Masyarakat: Mengelola Kecemasan Di Tengah Pandemi Covid-19. *Jurnal Kependudukan Indonesia*, 2902, 69. <https://doi.org/10.14203/jki.v0i0.550>
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). Apa Saja Manfaat Aktivitas Fisik.
- RSUP Persahabatan. (2020). Kecemasan Di Tengah Pandemi Covid-19.